

Ensalada de Frijoles Negros y Maíz

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 5 ½ cucharadas. jugo de lima
- ⅛ cucharadita sal
- 16 onzas. frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurrido y enjuagado
- 11 oz. maíz enlatado, escurrido y enjuagado
- 1 taza de tomates frescos, cortados en cubitos
- 1 calabacín grande, cortado en cubitos
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de cilantro
- 2 cucharadas de ajo picado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 270 **Calories from Fat 100**

% Daily Value*

Total Fat 11g **17%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 350mg **15%**

Total Carbohydrate 32g **11%**

Dietary Fiber 9g **36%**

Sugars 4g

Protein 9g

Vitamin A 4% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. En un tazón grande combine todos los ingredientes.
2. Mezcle suavemente y refrigere durante 1 hora. Servir con chips de maíz bajos en sodio o como ensalada.